

# 2021年 9月

# わが家の暮らしカレンダー

ITOKU

※ポイントサービスの内容は店舗・地区によって異なります。

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 <small>いとくドリームカード ポイントサービスデー</small> 先勝 キウイの日/マテ茶の日	2 友引	3 先負 グミの日/クエン酸の日	4 <small>いとくドリームカード ポイントサービスデー</small> 仏滅 串の日	5 <small>いとくドリームカード ポイントサービスデー</small> 大安
6 赤口 黒酢の日/黒豚の日/黒豆の日/黒にんにくの日	7 友引	8 <small>いとくドリームカード ポイントサービスデー</small> 先負 ハヤシの日	9 仏滅 手巻き寿司の日	10 大安 牛タンの日	11 <small>いとくドリームカード ポイントサービスデー</small> 赤口	12 <small>いとくドリームカード ポイントサービスデー</small> 先勝
13 友引	14 先負	15 <small>いとくドリームカード ポイントサービスデー</small> 仏滅 ひじきの日	16 大安	17 赤口 イタリア料理の日	18 <small>いとくドリームカード ポイントサービスデー</small> 先勝 かいわれ大根の日	19 <small>いとくドリームカード ポイントサービスデー</small> 友引
20 敬老の日 先負 海老の日 秋の彼岸入り	21 仏滅 ガトーショコラの日 十五夜	22 <small>いとくドリームカード ポイントサービスデー</small> 大安 シークワサーの日	23 赤口 秋の彼岸中日	24 先勝 海藻サラダの日	25 <small>いとくドリームカード ポイントサービスデー</small> 友引 主婦休みの日	26 <small>いとくドリームカード ポイントサービスデー</small> 先負 秋の彼岸明け
27 仏滅	28 大安	29 <small>いとくドリームカード ポイントサービスデー</small> 赤口 洋菓子の日	30 先勝 くるみの日/クミンの日	1	2	3

## 9月おすすめレシピ

### かぼちゃのお月見団子



材料 (15個分)

白玉粉	150g	くるみ(剝んだもの)	20g
かぼちゃ	150g	ゆであずき(市販)	60g
		水	140~150ml

- 作り方
- 耐熱ボウルに皮をむいて細かく切ったかぼちゃを入れ、ラップをして電子レンジで3~5分加熱してつぶす。
  - ボウルで白玉粉、分量の水を少しずつ加えて混ぜ合わせ、①を加えてさらに混ぜ、15等分に分けて丸める。
  - 熱湯で②をゆで、浮いてきたらさらに1~2分ほどゆで、冷水にとる。
  - 器に③を盛り、合わせたAをつけていただく。

### トマトと牛肉の黒酢スープ煮



材料 (2人分)

牛肉(切り落とし)	200g	ごま油	小さじ1/2
トマト	1個	水	1/3カップ
エリンギ	1本	酒	小さじ1
にら	1/3束	鶏がらスープ(顆粒)	小さじ1/2
しょうが(みじん切り)	1/2かけ分	黒酢	小さじ1

- 作り方
- トマトはひと口大の乱切りにする。エリンギは長さを半分に切り、四つ割りにする。にらは長さ2cmに切る。
  - フライパンにごま油を中火で熱し、しょうが、牛肉を炒める。肉の色が変わってきたらトマトを加え、1分ほど炒める。
  - A、エリンギを加え、弱めの中火で1分ほど煮る。黒酢、にらを加えてサッと煮る。

メモ欄としてお使いください♡

Recipes for everyone!